

給食だより

認定こども園おおやち 5月 栄養士 竹中

こどもたちも園の生活に慣れてきた様子がみられる時期ですが、5月は季節の変わり目で気温も不安定、、、連休などもあり体調を崩しやすい季節です。お子様の食欲や体調の変化に気を付けながら過ごしましょう。



“バランスの良い食事”とは？

健康的な食事を意識したとき、よく“バランスの良い食事”という言葉を目にしまsekか？このバランスとは、どういったことをさすのでしょうか。

★主食・主菜・副菜がそろっていること

主食・・・炭水化物の供給源（ごはん、パン、麺など）

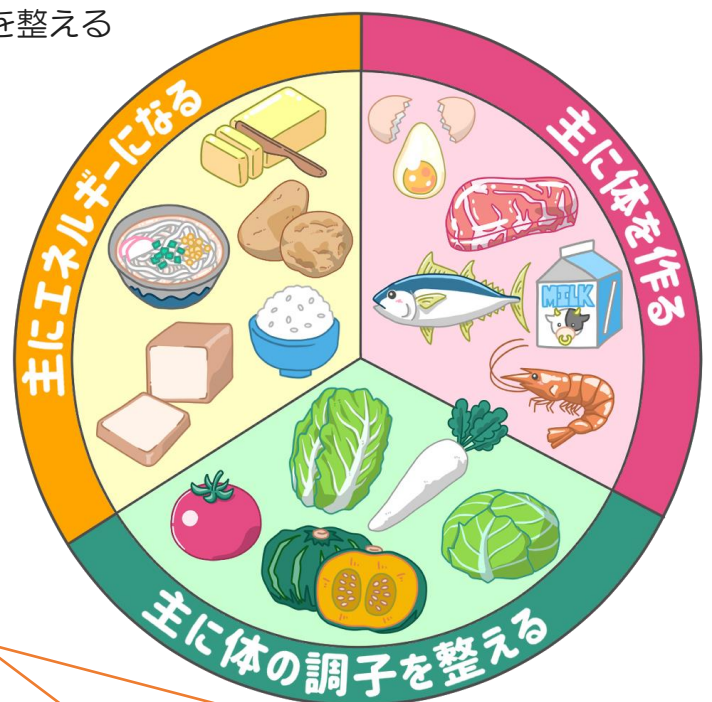
主菜・・・たんぱく質の供給源（肉、魚、卵、大豆製品など）

副菜・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源（野菜、海藻、きのこなど）

→この3分類では、身体に働きかける役割が異なります。

主食となる食材は体を動かすためのエネルギーとなり、主菜となる食材は体をつくるための栄養を補い、副菜となる食材は体の調子を整える働きがあります。

これらの3分類を揃えることを意識すると、からだの成長・活動するために必要な栄養を“バランスよく”摂取しやすくなります。



Q

今の季節旬をむかえるイチゴ。

イチゴは果物の仲間？それとも野菜の仲間？

A

果物と野菜の違いは、“木”になるか、“草”になるかとされています。日常では果物として食べる事が多いイチゴですが、土から生えた草（茎）に果実をつけるため、野菜の仲間ということになります。

実は、給食でも果物として出る、バナナやパイナップルも“草本植物”と呼ばれる野菜の仲間！
食生活の実態から、「果実的野菜」とされています。